



Tennisarmbåge

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Ingreppet

Ingreppet utförs under bedövning, man gör ett snitt på cirka 2 centimeter i armbågen och små hål görs med ett instrument med 5 millimeter i mellanrum.

Eftervård

Mitella/stödbandage används i några dagar efter ingreppet då handleden hålls i vila. Rörelserna av handleden och armleden påbörjas med lätta övningar utan motstånd. Det är tillåtet att belasta armbågen och handleden gradvis två veckor efter ingreppet. Lyft av tunga saker (över 2 kilogram) är tillåtet efter 3–4 veckor det vill säga normalt arbets- och fritidsrutiner. Tung fysisk utövande av motion, såsom tyngdlyftning/ ansträngning, bör undvikas i 4–5 månader.

Sårvård

Efter operationen läggs kompress på såret. Efter två dygn är det tillåtet att duscha och då borttages förband. Efter duschen sätt en ny kompress på såret framtill stygnborttagningen. Stygnen tas bort efter 10 dygn vid egen hälsovårdscentral, arbetshälsovård eller rådgivning (____/____). Ett dygn efter stygnborttagningen är det tillåtet att bada bastu.

Smärtbehandling

Vila, kyla samt anti-inflammatorisk smärtmedicin minskar smärtan. Smärtmedicinerna tas regelbundet i 4–5 dygn och därefter vid behov:

Paracetamol

Anti-inflammatorisk värkmedicin

Stark värkmedicin

Andra mediciner

Eftergranskning behövs i allmänhet inte.

Sjukledigheten är i allmänhet cirka 3 veckor beroende på arbetets art.



Tag kontakt

Vid tecken på inflammation (tilltagande smärta, kraftig svullnad, kraftig lokal hetta eller rodnad samt kontinuerlig vätskeutsöndring) eller annat avvikande bör man ta kontakt.

Den dagkirurgiska enheten vardagar klockan 07.00–15.00, telefon 06 213 1552

Den egna hälsocentralen eller arbetshälsovården

Telefonrådgivning måndagar till torsdagar klockan 15.00–08.00 och fredagar klockan 14.00–08.00 samt dygnet runt under helger och veckoslut, telefon 116 117

Österbottens välfärdsområde • www.osterbottensvalfard.fi • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.